

Marjella Turvanen

LIKKUVA LAPSI VARHAISKASVATUKSESSA

Projektina liikunnan ohjaus perhepäivähoidossa

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Huhtikuu 2018**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Huhtikuu 2018	Tekijä Marjella Turvanen
Koulutusohjelma Sosiaaliala		
Työn nimi LIIKKUVA LAPSI VARHAISKASVATUKSESSA Projektina liikunnan ohjaus perhepäivähoidossa		
Työn ohjaaja Kirsi Herranen-Somero		Sivumäärä 31
Työelämäohjaaja Anne Jokela & Piia Tilvis-Juola		
<p>Tämä opinnäytetyö on tehty projektimuotoisena ja projektin osien tarkoitus on palvella Kalajoen kaupungin perhepäivähoitajia. Projektin koostuu tapahtumasta, esitteestä, leikkiliitteestä sekä kirjallisesta opinnäytetyöstä, jossa on teoriaa aiheen ympäriltä.</p> <p>Tapahtuman tarkoituksena oli tarjota perhepäivähoitajille sekä heidän hoitolapsille mukava, aktiivinen toimintatuokio, josta voi saada ideoita toteutettavaksi myös kotona myöhemmin. Esitteen tavoitteena oli tiivistää Opetushallituksen julkaisemat varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset yhdeksi selkeäksi tietopakettiksi, jossa käsitellään suosituksia varhaiskasvattajan sekä perheen näkökulmasta.</p> <p>Opinnäytetyön kirjallisen osuuden teoriaosuus käsittelee lapsen liikkumista sekä liikunnan merkitystä, varhaiskasvatusta, varhaiskasvatuslakia sekä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksia.</p>		

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria University of Applied Sciences	Date April 2018	Author Marjella Turvanen
Degree programme Social Services		
Name of thesis ACTIVE CHILD AND EARLY CHILDHOOD EDUCATION Project done of instructing physical education in daycare.		
Instructor Kirsi Herranen-Somero		Pages 31
Supervisor Anne Jokela & Piia Tilvis-Juola		
<p>This Thesis is carried out as a project. The parts of the project are ment to serve childminders who work for the city of Kalajoki. Project consists of event, brochure, play annex and written thesis that includes theory about the topic.</p> <p>The purpose of the event was to offer a nice and energetic activity moment for childminders and children to give them some ideas to work with later on at home. Aim of the brochure was to summarise publication of the national board of education called "Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset" (References of physical activity of early childhood). The summary handels references from childminders and parents point of view.</p> <p>Written part of thesis handles child's exercise and meaning of exercise, early childhood education, law of early childhood education and references of physical activity of early childhood.</p>		

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAT.....	2
2.1. Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma	3
2.2 Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma	4
2.3 Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma	6
3 PERHEPÄIVÄHOITO VARHAISKASVATUKSEN MUOTONA.....	8
4 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE	10
4.1 Liikuntakasvatus	11
4.2 Liikuntataidon oppiminen	13
4.3 Lapsilähtöisyys	14
5 VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET	15
6 PROJEKTIN KULKU	16
6.1 Aiheen päättäminen	17
6.2 Touhu-aamun suunnittelu ja toteutus	18
6.3 Palautelomakkeet	20
6.4 Esitteen toteuttaminen	21
6.5 Leikkiliite	24
6.6 Kirjallinen työ	25

7 POHDINTA	26
------------------	----

LÄHTEET	30
---------------	----

LIITTEET	
----------	--

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni toteutui yhteistyössä Kalajoen kaupungin päivähoitotoimiston kanssa. Tarkoitukseni oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, jonka kohderyhmänä ovat perhepäivähoitajat. Opinnäytetyö toteutui projektimuotoisena, mikä koostui pääasiassa seuraavista: 1. Touhu-aamu tapahtumasta, 2. esitteestä joka käsittelee liikkuvaa lasta varhaiskasvattajan näkökulmasta, lisänä leikkiliite, 3. esitteen esittelystä perhepäivähoitajille ja 4. kirjallisesta opinnäytetyöstä.

Päivähoitotoimiston mukaan perhepäivähoitajille sekä heidän hoidossa oleville lapsille on melko harvoin järjestetty tapahtumia taikka ensikädessä heitä varten koottua infopakettia, joten tällaiselle oli tilausta. Työ on suunnattu perhepäivähoitajille, koska he tekevät työtään pääasiassa yksin, joten olisi hyvä ylläpitää ja luoda mahdollisesti uusia kontakteja perhepäivähoitajien kesken. Osa perhepäivähoitajista käy yhdessä aamupäivisin leikkikentillä, mutta osa ei välttämättä juurikaan ole työpäivän aikana yhteistyössä muiden hoitajien kanssa. Myös lapset pääsevät tapahtumassa tekemään jotain erilaista isommalla porukalla. Perhepäivähoitajaa kohden on yleensä neljä ja puoli lasta, joten suurimmaksi osaksi lapset toimivat alle viiden lapsen ryhmänä päivittäin omassa hoitopaikassaan.

Opinnäytetyöni käsittelee liikuntaa sellaisesta näkökulmasta, joka sopii jokaiselle varhaiskasvattajalle, joka ohjaa liikuntaa. Liikunnan ohjaaminen tapahtuu varhaiskasvatuksen arjessa. Näitä tietoja voi hyödyntää myös lasten omaehtoisen liikunnan valvomisessa ja mahdollisuuksien luomisessa sille. Esite on tehty tiiviiksi lehtiseksi Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista, joita perhepäivähoitajat voivat hyödyntää työssään sekä kertoa vanhemmille nykyisistä suosituksista.

2 VARHAISKASVATUSSUUNNITELMAT

Kuvaan tässä luvussa varhaiskasvatuksen lähtökohtia sekä erityisesti avaan liikunnan osuutta varhaiskasvatuksessa.

Varhaiskasvatus on suunnitelmallista ja tavoitteellista lapsen kasvatuksen, opetuksen ja hoidon yhtenäistä kokonaisuutta, jossa painotetaan erityisesti pedagogiikkaa. Varhaiskasvatuslaki säättää lapsen oikeuden varhaiskasvatukseen. Lakia sovelletaan kunnan, kuntayhtymän tai muun palvelujen tuottajan järjestämään varhaiskasvatukseen, joka toteutuu päiväkodissa, perhepäivähoidossa tai mahdollisessa muussa varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatusta voi toteuttaa yksinomaan sitä varten varatussa tilassa, jota kutsutaan päiväkodiksi. Toisena vaihtoehtona on järjestää varhaiskasvatusta yksityisen henkilön kodissa tai kodinomaisessa paikassa, jolloin paikasta puhutaan perhepäiväkotina. Kolmantena mahdollisuutena varhaiskasvatusta pystyy järjestämään myös muussa sitä varten varatussa paikassa. (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015, §1)

Varhaiskasvatuslaissa mainitun varhaiskasvatuksen tehtävänä on edesauttaa lapsen iän ja kehityksen mukaista kasvua, terveyttä, kehitystä sekä hyvinvointia. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on toteuttaa kulttuurin ja taiteiden lisäksi lapsen liikkumiseen ja leikkimiseen perustuvaa monipuolista pedagogista toimintaa ja luoda tilaa myönteisille oppimiskokemuksille. Yhtenä varhaiskasvatuksen tavoitteena on varmistaa, että varhaiskasvatusympäristö on kehittävä, terveellinen, turvallinen ja sen tulee edistää oppimista. (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015, §2 a)

Varhaiskasvatus sisältyy suomalaiseen koulutusjärjestelmään ja on tärkeä vaihe lapsen kasvun ja oppimisen kannalta. Huoltajilla on ensisijainen kasvatusvastuu lapsistaan.

Varhaiskasvatus täydentää sekä tukee huoltajien kasvatustehtävää, mutta myös se on vastuussa lasten hyvinvoinnista osuudeltaan. Varhaiskasvatuksen valtakunnallisen ohjeistuksen tarkoituksena on antaa samantasoiset lähtökohdat ja työkalut varhaiskasvatuksessa olevien lasten kasvulle, kehitykselle sekä oppimiselle. (Opetushallitus 2016, 8.)

2.1 Valtakunnallinen varhaiskasvatussuunnitelma

Nykyiset varhaiskasvatussuunnitelman perusteet ovat astuneet voimaan vuonna 2016 ja niissä huomioidaan lasten kasvuympäristön ja varhaiskasvatuksen toimintaympäristön muutokset. Nämä perusteet on valmisteltu sidosryhmäyhteistyössä ja ne pohjautuvat uusimpiin tutkimus- ja kehittämistyön tuloksiin. Varhaiskasvatussuunnitelmakokonaisuus muodostuu kolmesta tasosta. Tasot rakentuvat valtakunnallisesta varhaiskasvatussuunnitelman perusteista, kuntien paikallisista varhaiskasvatussuunnitelmista ja lisäksi lasten henkilökohtaisista varhaiskasvatussuunnitelmista. (Opetushallitus 2016, 8.) Vanhemmat kokevat, että varhaiskasvatuksella on suuri vaikutus heidän lapsensa elämään. (Alasuutari 2003, 166.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden arvoperustassa mainitaan, että varhaiskasvatuksen yhtenä tehtävänä on opastaa lapsia kohti hyvinvointia sekä terveyttä edistäviä elämäntapoja. Varhaiskasvatuksessa tulisi tunnistaa sekä noudattaa kestäväään elämäntapaan ohjaavia ajatuksia sillä tavoin, että sosiaaliset, kulttuuriset, ekologiset ja taloudelliset puolet huomioidaan. (Opetushallitus 2016, 19.) Varhaiskasvatuksessa terveelliset, turvalliset ja liikunnalliset elämäntavat ovat arvostettuja. Päivähoidossa on hyvä liikkua monipuolisesti sisällä ja ulkona, välttämällä pitkäkestoista istumista. Lasten hyvinvoinnista huolehditaan antamalla heille mahdollisuus myös rauhoittua ja levätä

päivän aikana. Lapsille tarjotaan terveellistä ja monipuolista ravintoa. Hoitopäivän rungon tulee olla suunniteltu ja selkeä, mutta myös joustava. (Opetushallitus 2016, 31.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa kerrotaan pedagogisesti painottuneesta opetuksen, kasvatuksen ja hoidon kokonaisuudesta. Opetuksen yksi tavoite on innostaa sekä motivoida lapsia oppimaan uusia taitoja ja opetuksen tulee tukea sekä hyödyntää lasten uteliaisuutta sekä intoa tutkia. Opetuksessa huomioidaan lasten vahvuudet, kehittymässä olevat taidot, mielenkiinnon kohteet ja mahdolliset yksilöllisen tuen tarpeet. Kasvatus -kohdassa kirjoitetaan yhtenä tavoitteena tärkeinä pidettyjen arvojen opettamista lapsille. Hoito -osiossa tärkeäksi asiaksi mainitaan fyysisistä perustarpeista huolehtiminen. Päivittäiset rutiinit ovat lapselle tärkeitä ja näitä ovat syöminen, lepohetki sekä hygieniasta huolehtiminen. Varhaiskasvatuksen hoitotilanteet ovat aina samalla kasvatus- sekä opetustilanteita. Parhaimmillaan hoitotilanteissa opitaan terveellisiä elintapoja ja opitaan huolehtimaan itsestään. (Opetushallitus 2016, 21.)

2.2 Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma

Paikallinen varhaiskasvatusta järjestävä taho laatii valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden pohjalta paikalliset varhaiskasvatussuunnitelmat. Sama varhaiskasvatussuunnitelman laatimisvelvoite koskee myös kunnan mahdollisesti hankkimaa muuta varhaiskasvatusta tai valvomaa yksityistä päiväkotitoimintaa tai perhepäivähoitoa. Paikallisia varhaiskasvatussuunnitelmia arvioidaan ja kehitetään. Paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma on mahdollista muotoilla yhtenäiseksi kaikille toimintamuodoille, joita ovat perhepäivähoito, päiväkotitoimi sekä muu varhaiskasvatus. Se on mahdollista laatia myös jokaiselle toimintamuodolle erikseen.

Kunta laatii varhaiskasvatussuunnitelmansa niin, että se määrittelee, ohjaa sekä tukee varhaiskasvatuksen järjestämistä paikallisesti. (Opetushallitus 2016, 9.)

Paikallisessa varhaiskasvatussuunnitelmassa huomioidaan paikalliset ominaispiirteet, pedagogiset painotukset, lasten tarpeet ja varhaiskasvatusta koskevan kehittämistyön tulokset. Varhaiskasvatussuunnitelmaa tehdessä otetaan huomioon myös muut paikallisella tasolla tehtävät lapsiin liittyvät suunnitelmat. Varhaiskasvatuksesta vastaava taho antaa varhaiskasvatuksen työntekijöille, huoltajille ja lapsille mahdollisuuden osallistua paikallisen varhaiskasvatussuunnitelman laatimiseen ja kehittämiseen. Varhaiskasvatussuunnitelma tulee laatia yhteistyössä paikallisten viranomaisten kanssa, jotka hoitavat opetuksen sekä sosiaali- ja terveydenhuollon tehtäviä. Esi- ja perusopetuksen edustajat osallistuvat laatimiseen ja kehittämiseen, jotta lapsen kasvun ja oppimisen polun keskeytymättömyys ja yhtenäisyys turvataan huomioimalla ne varhaiskasvatussuunnitelmassa. (Opetushallitus 2016, 9.)

Kalajoen kaupunki on laatinut varhaiskasvatussuunnitelmansa valtakunnallisten varhaiskasvatussuunnitelman perusteisiin pohjautuen. Kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma määrittelee, ohjaa sekä tukee Kalajoen kaiken varhaiskasvatuksen toimintaa. Varhaiskasvatussuunnitelmassa on huomioitu paikalliset erityispiirteet, pedagogiset painotukset, lasten tarpeet ja varhaiskasvatusta koskevan arviointitiedon sekä kehittämistyön tulokset. Suunnitelman toteutumista arvioidaan ja sitä pyritään kehittämään mm. saadulla palautteella asiakastyytyväisyyskyselyistä, vanhempien kanssa käydyistä varhaiskasvatuskeskusteluista sekä lisäksi päivittäisistä kohtaamisista lasten ja heidän vanhempiensa kanssa. (Kalajoen Kaupunki varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 1.)

2.3 Lapsen varhaiskasvatussuunnitelma

Varhaiskasvatuslain 1 luvun momentin 7 a mukaan perhepäivähoidossa tai päiväkodissa olevalle lapselle laaditaan henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma, jotta lapsen kasvatusta, opetusta sekä hoitoa toteutuu. Varhaiskasvatussuunnitelmaan kirjataan lapsen varhaiskasvatuksen tavoitteet, jotta pystytään tukemaan yksilöllistä kehitystä, oppimista sekä hyvinvointia. Lisäksi suunnitelmaan kirjataan toimenpiteet, joilla tavoitteet ja mahdollinen tuen tarve saadaan toteutettua sekä tukitoimenpiteet. Varhaiskasvatushenkilöstö tai -henkilö sekä lapsen vanhemmat laativat yhdessä varhaiskasvatussuunnitelman. Varhaiskasvatussuunnitelman tekemiseen voi osallistua tarvittaessa myös asiantuntijat, viranomaiset tai muut tahot, jotka tukevat lapsen oppimista sekä kehitystä. Lapsen mielipide selvitetään laadittaessa varhaiskasvatussuunnitelmaa. Varhaiskasvatussuunnitelma tarkistetaan ja sen toteutumista arvioidaan vähintään kerran vuodessa, tarvittaessa useammin. (Varhaiskasvatuslaki 8.5.2015, §7 a)

Varhaiskasvatuslaki takaa päivähoidossa olevalle lapselle oikeuden saada suunnitelmallista sekä päämäärätietoista kasvatusta, opetusta ja hoitoa. Jotta nämä asiat käyvät toteen, jokaiselle perhepäivähoidossa tai päiväkodissa olevalle lapselle tehdään henkilökohtainen varhaiskasvatussuunnitelma. Varhaiskasvatussuunnitelman pohjana on ne asiat, jotka ovat lapsen parhaaksi. Lisäksi lapsen tarpeet tulee huomioida. Varhaiskasvatussuunnitelmassa esiin nousevat tavoitteet asetetaan pedagogiselle toiminnalle. Kun lapsi aloittaa varhaiskasvatuksen piirissä, hänelle laaditaan varhaiskasvatussuunnitelma ensimmäisen kerran. (Opetushallitus 2016, 10.)

Varhaiskasvattajien on keksittävä tarkoituksenmukaiset keinot, joilla lapsen näkökulma selvitetään varhaiskasvatussuunnitelmaa varten. Lasten varhaiskasvatussuunnitelmista

nousevat tavoitteet huomioidaan suunnitellessa koko lapsiryhmän yhteistä toimintaa. (Opetushallitus 2016, 10.)

Lastentarhanopettajan kelpoisuuden omaava henkilö vastaa lapsen varhaiskasvatussuunnitelman laadinnasta ja toteutumisen arvioinnista päiväkodeissa. Perhepäivähoidossa olevan lapsen varhaiskasvatussuunnitelman tekovaiheessa hyödynnetään lastentarhanopettajan asiantuntijuutta. (Opetushallitus 2016, 10.)

Varhaiskasvatussuunnitelman toteutumista arvioidaan ja suunnitelma tarkistetaan vähintään vuosittain. Varhaiskasvatussuunnitelma tarkistetaan useamminkin, jos siihen on syy lapsen tarpeista johtuen. Suunnitelman tarkistamisen aloite voi tulla huoltajalta, varhaiskasvatushenkilöstöltä tai viranomaiselta, jonka kanssa on asioitu yhteistyössä koskien lasta. Suunnitelmaa arvioitaessa arvioidaan eritoten toiminnan järjestelyä sekä pedagogiikan toteutumista. (Opetushallitus 2016, 11.) Tässä luvussa nostin esille olennaiset varhaiskasvatuksen lähtökohdat, joissa lapsen liikkumiseen kannustaminen on keskiössä.

3 PERHEPÄIVÄHOITO VARHAISKASVATUKSEN MUOTONA

Projektini kohderyhmänä olivat perhepäivähoitajat. Varhaishaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa puhutaan varhaiskasvattajan roolista oman näkemykseni mukaan paljolti päiväkotinäkökulmasta. Yhtä lailla perhepäivähoitaja pystyy toteuttamaan monipuolista liikuntakasvatusta. Yritinkin suosituksia tiivistäessäni saada poimittua sieltä niitä asioita ja tietoja, joita perhepäivähoitaja yksin työtään tehdessään pystyy hyödyntämään, jotta se palvelisi heitä mahdollisimman hyvin.

Päiväkodeissa yli 3-vuotiaiden ryhmissä lapsimäärä on yli 20 lasta. 2000-luvulla on alettu puhua pienryhmätoiminnasta uutena toimintatapana päiväkotimaailmassa. (Raittila 2013, 74.) Päiväkodeissa työntekijät ovat kokeneet, että usean pienryhmän toimiessa yhdessä yhteisen ryhmän toimiessa melutaso on noussut liian korkeaksi. Ison ryhmän kanssa toimiessa myös varsinainen ohjaaminen jäi pois ja toiminta aikuisten osalta oli lähinnä valvomista, ettei tapahtuisi tapaturmia. (Raittila 2013, 90.)

Perhepäivähoito on yksi varhaiskasvatuksen toimintamuodoista. Se on varhaiskasvatusta, jota toteutetaan pienelle lapsiryhmälle. Useimmiten perhepäivähoitoa toteutetaan perhepäivähoitajan kodissa. Perhepäivähoitajat vastaavat itse oman ryhmänsä toiminnasta. Päivähoitotoimiston varhaiskasvatuksen ohjaajat tukevat perhepäivähoitajien toiminnan tavoitteellista suunnittelua sekä toteuttamista. (Kalajoen Kaupunki varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 4.)

Kaupungeille työskentelevät perhepäivähoitajat hoitavat lapsia yleensä omassa kodissaan. Perhepäivähoitajan pääasialliset tehtävät ovat lasten perushoito sekä varhaiskasvatus. Hoitaja huolehtii lisäksi, että lapset saavat monipuolista ravintoa, lepoa ja liikuntaa. He noudattavat selkeää päivärytmiä hoitopäivän ajan. Käytännössä työ näyttäytyy leikkimisen ja askartelun ohjaamisena, ulkoilun valvomisena ja lasten auttamisena tarpeen vaatiessa pukeutumisessa tai ruokailussa. Perhepäivähoitajan työpäivään kuuluu ruoanlaittoa. Perhepäivähoitajan työ on lasten perushoidon lisäksi yhteistyötä hoitolasten vanhempien, perhepäivähoidon ohjaajan sekä mahdollisesti muiden ammattilaisten kanssa. Hoitajan työpäivät saattavat olla pitkiäkin. Perhepäivähoitajan ammattitutkinto on suositeltava tutkinto perhepäivähoitajan työtehtäviin, mutta myös lähihoitajan tutkinto on sopiva pätevyys työhön. (Ammattinetti.)

Päiväkotien isot lapsiryhmät puhuttavat paljon. Helsingin yliopiston psykologian professori Liisa Keltinkangas-Järvinen on kertonut suurten lapsiryhmien haitallisuudesta pienille lapsille. Hänen mukaansa isoissa ryhmissä pienelle lapselle on liikaa kontakteja, melua ja virikkeitä. Varsinkin alle kolmevuotiaiden stressitaso nousee iltapäivällä jo niin korkeaksi, että se kohottaa sairastumisriskiä. Hänen mukaansa muutama leikkikaveri olisi alle kolmevuotiaalle sopiva määrä. Lastenpsykiatrian erikoislääkäri Jari Sinkkonen on myös kertonut huolensa lasten kasvavasta stressitasosta, joka aiheutuu keskushermoston ylikuormittumisesta. Pienten lasten keskushermosto on vielä kehittymätön. Stressaantunut lapsi oirehtii olemalla levoton, jota Sinkkonen sanoo stressilevottomuudeksi. Se voi esiintyä ärtyneisyytenä, uniongelmina ja aggressiivisuutena muita lapsia kohtaan. Suuret päiväkotiryhmät ja pitkät hoitopäivät voivat omalta osaltaan vaikuttaa stressitason nousuun. (Ijäs 2009, 88-89.)

Usein varsinkin alle kolmevuotiaat lapset saavat hoitopaikan perhepäivähoidosta. Siellä lapselle on kodinomainen ympäristö, vähemmän melua sekä muutama leikkikaveri ja yksi aikuinen.

4 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSELLE

Liikunnan merkitys lapselle on hyvin kokonaisvaltaista niin psyykkisesti kuin fyysisesti. Se ei ole pelkästään keholle ja sen kehitykselle tärkeää, vaan ulottaa vaikutuksensa myös oppimiseen, vuorovaikutukseen ja tunteiden ilmaisuun. Mitä paremmat liikkumisen mahdollisuudet lapselle suodaan jo varhaisina vuosina ja mitä monipuolisemmin hän oppii käyttämään kehoaan, sitä liikkuvampi nuori ja aikuinen hänestä kehittyy. Liikunnallisesta elämäntavasta tulee osa elämänkulkua.

Lasten liikuntaan ja sen määrään tulee kiinnittää huomiota. Jotta lasten terveys olisi hyvä ja he kehittyisivät normaalisti, niin lasten liikkumisen pitää lisääntyä. Lapsi kehittyy ja kasvaa fyysisesti normaaliin tapaan, kun hän saa liikkua. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136). Varhaiskasvattajien tehtävä on ohjata lapsia terveellisten elämäntapojen äärelle. (Opetushallitus 2016, 19.)

Geenit vaikuttavat omalta osaltaan jokaiseen yksilöön, mutta ympäristö vaikuttaa paljon kehityksen etenemiseen. Lapsen lihakset, jänteet ja luut vahvistuvat, kun hänellä on suotuisat kasvuolosuhteet. Niitä ovat ravinto, hygienia, uni ja liikkumisen mahdollistava elinympäristö. Lihakset, jänteet sekä luut määrittelevät sen, kuinka lapsi jaksaa kantaa kehonsa ja millaisia törmäyksiä luut kestävät sekä kuinka voimakkaita vääntöliikkeitä keho kestää. Hengitys- ja verenkiertoelimistö vaikuttaa siihen, miten lapsi jaksaa omin voimin kulkea matkoja. Kun lapsi jaksaa leikkiä, liikkua ja keskittyä pitkiäkin ajanjaksoja tiettyyn tehtävään, niin hänen hengitys ja verenkiertojärjestelmänsä toiminta on riittävässä kunnossa. Jänteiden ja nivelten liikelaajuus sekä kireys vaikuttavat notkeuteen, jonka

kehittyminen edellyttää monipuolista liikkumista ja leikkimistä. (Pönkkö & Sääkslahti 2011, 136-137 [Malina, Bouchar & Bar-Or 2004].)

4.1 Liikuntakasvatus

Liikuntapedagogiikkaa voidaan toteuttaa varhaiskasvatuksessa, koulussa ja läpi ihmisen koko elämän. Vanhemmilla on ensisijainen vastuu lastensa kasvatuksesta, myös liikuntakasvatuksesta. On silti tärkeää, että kuntien järjestämät varhaiskasvatuspalvelut tukevat tässäkin asiassa sekä lasta että vanhempia. Jotta lapsi pystyy kasvamaan ja kehittymään normaalisti, on välttämätöntä, että hän saa liikkua. Lisäksi tärkeitä ovat uni, hygienia, ravinto, yhdessä liikkumisen mahdollistava ympäristö, jotka turvaavat lapsen kehon kaikkien osien kehittymisen. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 486-489.)

Motoristen perustaitojen oppimisen perustana on kehon valmiudet toimia. Fyysisten edellytysten, hermoston kehityksen sekä havaintotoimintojen tulee olla tarpeeksi kehittyneet. Kehitystä tapahtuu, kun lapsi saa harjoitella liikkumista tarpeeksi. Motorisiksi perustaidoiksi luetellaan käveleminen, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, kiinniottaminen, potkaiseminen ja lyöminen. Myös kognitiiviset taidot muovautuvat, kun lapsi on saanut liikkua aktiivisesti ja vastavuoroisesti. On todettu, että puutteellisilla liikuntataidoilla on yhteys oppimisvaikeuksiin, joita voivat aiheuttaa heikko tasapaino, puutteellinen kehonhahmotus, vaikeudet ylittää kehon keskilinja, vaikeudet tilan hahmottamisessa ja vaikeudet yhdistää vasemman ja oikean puolen liikkeitä. Oppimiseen liittyvät ongelmat havaitaan useimmiten esiopetuksessa tai alakoulussa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 486-489.)

Monipuolinen liikunta jo varhaiskasvatusiästä saakka voi parantaa oppimisen edellytyksiä ja aistitoimintojen yhteistyötä. Liikkuessaan lapsella on kaikki aistit käytössään, jolloin lapselle jää vahvoja muistijälkiä. Liikkuessa muiden kanssa pelatessa tai kisaillessa, lapsessa herää erilaisia tunteita. Varhaisvuosina tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen voi olla lapselle vielä haastavaa, mutta ryhmässä toimiminen harjaannuttaa omalla tavallaan tunteiden ilmaisun säätelyä. Lapsi kykenee olemaan tasapainoisessa vuorovaikutuksessa, jos hän kokee olevansa hyväksytty, sopivasti ihailtu ja hän on henkisesti tasapainossa. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 486-489.)

Kasvattajan tehtävänä on suoda lapselle kokemuksia pätevyyydestä ja tukea kokemusta siitä, että hän on hyväksytty omana itsenään. Jotta lapselle kehittyy terve itsetunto, pätevyyden ja hyväksynnän kokemisen lisäksi on tärkeää myös päästä hyödyntämään kehollisen ilmaisun mahdollisuudet. Silloin lapsi toimii ja ajattelee luontevasti, ilmaisten itseään leikkien, liikkuen tai vaikkapa draaman kautta. Parhaimmillaan kehollisessa ilmaisussa lapsi pääsee kokemaan flow-tilan, joka on kokemus ajattomuudesta. Varhaisvuosien liikuntakasvatuksen päätavoitteena voidaan pitää sitä, että lasta autetaan kehittämään positiivinen suhde omaan kehoonsa tukemalla samalla karkeamotoriikan, motoristen perustaitojen ja yleisten oppimisvalmiuksien kehittymistä sekä myönteisen kuvan luomista itsestään liikkujana. (Pönkkö & Sääkslahti 2017, 486-489.)

4.2 Liikuntataidon oppiminen

Liikuntataidon oppiminen on harjoittelun aiheuttama kehon sisäinen tapahtumasarja, josta seuraa pysyviä muutoksia kyvyssä tuottaa liikettä. Keskeisin ajatus tässä määritelmässä on se, ettei lapsen perimä vaikuta oppimiseen. Toisena ajatuksena on, että oppimisprosessi on kehon sisäinen tapahtumasarja. Se tarkoittaa sitä, että harjoitellessa ja oppiessa kehossa tapahtuu useita rinnakkaisia prosesseja. Taidon oppimisen voi huomata neljästä asiasta: suoritusten paranemisesta, yhdenmukaistumisesta, pysyvyydestä ja sovellettavuudesta. Kun opittu taito paranee, taitojen suorittaminen on tehokkaampaa ja sujuvampaa, ja tällöin taidot yhdenmukaistuvat. Se tarkoittaa sitä, että peräkkäiset suoritusten alkavat muistuttaa toisiaan, mutta eivät silti ole samanlaisia. Pysyvyydellä tarkoitetaan sitä, että jo opitut taidot säilyvät läpi koko elämän. Sovellettavuus tarkoittaa sitä, että ihminen pystyy suorittamaan jo oppimaansa taitoa muissakin ympäristöissä kuin siinä jossa oppi sen. (Jaakkola 2016, 23-24.) Ulkona, esimerkiksi metsässä lapset pääsevät ympäristön innoittamana toteuttamaan mielikuvitustaan. Samalla fyysinen ponnistelu tapahtuu leikkien lomassa luonnostaan. (Karvonen, Siren-Tiusanen & Vuorinen, 2003, 235.)

Kun lapsella nähdään ns. synnynnäistä lahjakkuutta johonkin asiaan, saatetaan virheellisesti ajatella, että se johtuu hänen geeneistään. Tosiasiassa jokainen lapsi on lahjakas omalla tavallaan ja jokaisella lapsella on edellytykset oppia ja kehittyä paremmaksi, mikäli hän saa siihen oikeanlaista kannustusta. Kun lapsi oppii uuden asian, hän saa siitä ilon kokemuksia. Tämä taas auttaa usein kehittämään uutta taitoa eteenpäin, sillä sitä paremmaksi lapsi haluaa kehittää kykyään mitä enemmän iloa hän siitä saa. (Hüther, Hauser. Schildts & Söderström, 2015. 76-88.)

4.3 Lapsilähtöisyys ohjatessa liikuntaa

Lapsi motivoituu tekemään ja kokeilemaan erityisesti silloin, kun hän kokee, että hänen mielenkiinnon kohteensa ovat tulleet kuulluksi sekä hänen vahvuutensa pääsevät käyttöön. Varhaiskasvattajan kannattaakin hyödyntää lasten ideoita ja ajatuksia suunnitellessaan toimintaa. Jotta lapselle kehittyy myönteinen minäkuva, on tärkeää, että hän pääsee tekemään valintoja, kokemaan onnistumisia sekä tunnetta oman elämän hallinnasta. (Viittala, 2006, 108 [Tauriainen 2000].)

Ohjatessa toimintaa lapsilähtöisyys on helpoimmillaan silloin, kun kasvattaja tarjoaa lapsille vaihtoehtoja. Kesken tuokion kasvattajan kannattaa kuunnella lasten ajatuksia, tarttua niihin ja toimintaa voi joskus soveltaa tai muuttaa toiveiden mukaan. (Viittala, 2006, 108 [Viittala 2004].) Kun luvussa 6 kuvaan projektiani, niin pyrin erityisesti huomioimaan tämän.

Varhaiskasvattaja voi toteuttaa lapsilähtöistä toimintaa usein eri tavoin. Hänen tulee huomioida kaikki lapset tasavertaisesti. Varhaiskasvattajan olisi hyvä jättää tilaa lasten ideoille ohjatessa. Lapset saavat osallisuuden kokemuksia saadessaan päättää heitä koskevista asioista. Lapsille kannattaa suoda mahdollisuus vaikuttaa myös ohjatun tuokion suunnitteluun heidän ikä- ja kehitystasoonsa nähden sopivin keinoin. Lasta on hyvä kiittää mielipiteistään. Lasten kanssa voi yhdessä tuumin muokata käytettävissä olevaa ympäristöä sopivaksi leikkeihin ja liikkumiseen. Useimmiten lapset liikkuvat aktiivisemmin silloin, kun ympäristöä ei ole tehty kokonaan valmiiksi, vaan esillä on innostavaa tekemistä. Lapset ovat uteliaita sekä innostuvat helposti kokeilemaan taitojaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 19-20.)

5 VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

Opetus- ja kulttuuriministeriö on laatinut uudet liikuntasuositukset vuonna 2016. Nämä suositukset ovat osa opetus- ja kulttuuriministeriön sekä sosiaali- ja terveysministeriön yhteistoimin toteutettavan Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten 2020 (TEHYLI) toimeenpanoa. Hankkeen taustalla kerrotaan olevan YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus sekä tieteellinen tutkimustieto aiheesta, kuinka lapsen oikeuksien toteutumista pystytään edistämään fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan avulla. Näiden suositusten perustana oleva tutkimustieto on koottu erilliseksi materiaaliksi ”Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille”. Tämä artikkelikokoelma löytyy netistä Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisemana. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 7.)

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset on rakennettu tutkimustiedon tarjoamissa puitteissa. On tutkittu, kuinka alle kahdeksanvuotiaiden lasten kanssa tekemisissä olevat aikuiset kykenevät tukemaan lasten oikeuksien toteutumisen sillä tavoin, että he vahvistavat samalla liikunnan keinoin lasten kokonaisvaltaista kasvua, kehitystä, terveyttä sekä hyvinvointia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 6.)

Suosittelaa, että alle 8-vuotiaiden lasten päivään liikuntaa pitäisi sisältyä vähintään kolme tuntia. Kokonaisuuden tulisi muodostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta ja erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Kolmesta tunnista kaksi rakentuu kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta, jäljelle jäävä tunti erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016, 13.)

6 PROJEKTIN KULKU

Opinnäytetyö toteutui yhteistyössä Kalajoen kaupungin päivähoitotoimiston kanssa. Tarkoituksena oli tehdä toiminnallinen opinnäytetyö, jonka kohderyhmänä ovat perhepäivähoitajat ja hoitolapset. Opinnäytetyö toteutettiin projektimuotoisena. Näistä osista opinnäytetyöni koostui pääpiirteittäin: 1. tapahtuma: Touhu-aamu, 2. esite, joka käsittelee liikkuvaa lasta varhaiskasvattajan näkökulmasta ja leikkiliite, 3. esitteen esitleminen perhepäivähoitajille, 4. kirjallinen työ. Seuraavassa vaiheistus:

1. Yhteydenotto päivähoitotoimistoon 3/2017
2. Aiheen päättäminen 3/2017
3. Aloituskokous päivähoitotoimistojen kanssa, jossa hoidimme sopimusasiat kuntoon 6/2017
4. Sopimusten toimittaminen Centria ammattikorkeakoululle 6/2017
5. Touhu-aamun suunnittelu 8/2017
6. Touhu-aamun toteutuminen 13.9.2017
7. Palautelomakkeiden lähettäminen ja palautuminen 9-10/2017
8. Esitteen tekemisen aloittaminen 9/2017
9. Leikkiliitteen viimeistely 9/2017
10. Kirjallisen työn tekemisen aloittaminen 9/2017
11. Esitteen valmistuminen lopulliseen muotoonsa 1.3.2018
12. Esitteen esittäminen ja sen sekä leikkiliitteen luovuttaminen jakoon 14.3.2018
13. Kirjallisen työn viimeistely 3-4/2018

14. Palautekeskustelu päivähoidon ohjaajien kanssa 4/2018

6.1 Aiheen päättäminen

Kysyin jo toiseksi viimeisessä harjoittelussani keväällä 2015 päivähoitotoimistolta, olisiko heillä innostusta tai tarvetta jonkinlaiselle opinnäytetyölle. Ajatus jäi muhimaan, koska jäin sinä vuonna äitiyslomalle opinnoistani. Kevättalvella 2017 olin yhteydessä päivähoitotoimistoon uudestaan. Heillä oli innostusta ja tarvetta tämän tyylliselle työlle. Pohdimme yhdessä, millä tavoin projektia voisi toteuttaa. Opinnäytetyön suunnittelu alkoi keväällä ja virallisesti syksyllä 2017.

Aihe on mielenkiintoinen ja ajankohtainen, sillä esimerkiksi lasten liikuntataidot, ylipaino ja ruutuaika ovat olleet puheenaiheena mediassa viime vuosina. Vaikka nykyiset varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat astuneet voimaan jo pari vuotta sitten vuonna 2016, tuntuu siltä, ettei kovin moni ole vielä tietoinen niistä. Suositukset ovat varhaiskasvattajien työn perusta ja haluan tuoda ne esille tekemässäni esitteessä. Kaiken kaikkiaan projektista muodostui osiaan täydentävä kokonaisuus, jota on ollut mielekasta tehdä.

6.2. Touhu-aamun suunnittelu ja toteutus

Touhu-aamu toteutui 13.9. Aluksi tapahtumalle ei ollut vielä mitään lukkoon lyötyä nimeä, mutta päivähoitotoimiston työntekijä ehdotti Touhu-aamu -nimeä. Se kuulosti sopivalta, joten se sai vakiintua. Viime keväänä esitin ensin idean, että kiertäisin joka sivukylällä pitämässä erillisiä, pieniä Touhu-aamuja. Ajattelin, että saisimme aktivoituja monia perhepäivähoitajia mukaan, sillä kynnyks lähteä vaikkapa kävelen oman kylän leikkikentälle olisi matalampi kuin järjestellä kyyditys keskustaan. Mietimme yhdessä päivähoitotoimiston kanssa, että siihen menisi melko monta päivää aikaa, eikä osallistujia välttämättä tulisi kovin paljon enempää. Päädyimme ratkaisuun, että tapahtuma on kaikille yhteinen, ja se järjestetään urheilukentällä. Tarvittaessa tapahtuma olisi toteutettu kahtena päivänä, jos osallistujia olisi ollut niin paljon.

Ajatuksenani oli toteuttaa tapahtuman toiminta rastiradan muodossa. Tapahtuman tarkoitus oli tarjota perhepäivähoitajille ja hoitolapsille aktiivinen aamupäivän tuokio hoitopäivän alkuun, jossa pääsee samalla sosiaaliseen kanssakäymiseen hoitolasten kanssa. Tarkoituksena oli tehdä rastit sellaisiksi, joita perhepäivähoitajien olisi helppo toteuttaa työssään kotipihallaan yksinkertaisten ja kotoa valmiiksi löytyvien välineiden avulla. Tavoitteeni oli antaa mahdollisesti uusia ajatuksia ja työkaluja arjen työhön perhepäivähoitajille.

Suunnittelin pääasiassa tapahtuman sisältöä itsenäisesti, välillä varmistaen päivähoitotoimistolta, ovatko suunnitelmani sopivia. Esitin raakaversion mahdollisesta sisällöstä heille kesällä. He antoivat suunnitelmalleni hyväksynnän. Sen jälkeen aloin tarkentamaan ja rajaamaan suunnitelmia. Sain myös päivähoitotoimiston työntekijältä sähköpostia, jossa oli linkki nettisivuille, jossa oli lisää hyviä leikki-ideoita. Tapahtuman toimintapisteet muotoutuivat lopulta helposti lopulliseen muotoonsa.

Päivähoitotoimiston työntekijät informoivat perhepäivähoitajia tapahtumasta sähköisesti hyvissä ajoin ennen tapahtumaa. Tapahtuma oli avoin kaikille Kalajoen kaupungin perhepäivähoitajille. Innokkaat perhepäivähoitajat ilmoittautuivat mukaan tapahtumaan sähköpostitse, jolloin saimme tietää paljonko osallistujia olisi tulossa ja riittääkö tapahtumalle yksi päivä, vai pitääkö järjestää toinenkin.

Osallistujiksi ilmoittautui 12 perhepäivähoitajaa hoitolapsineen, joten pidimme tapahtuman vain yhtenä päivänä. Lasten määrää oli hankalaa arvioida etukäteen, sillä hoitolasten määrä vaihtelee päivästä riippuen, koska osa on osa-aikaisessa hoidossa. Arvioimme kuitenkin, että yhtä hoitajaa kohden mukaan tulisi 3-5 lasta. Tälle osallistujamäärälle päivähoitotoimisto varasi pillimehut, jotka jaettiin tapahtuman lopuksi.

Tapahtumassa oli kuusi erilaista toimintapistettä, joista osa oli ohjattuja ja osassa oli selkeät ohjeet. Toimintapisteet olivat nopeat kasata ja purkaa, sillä niissä oli kohtuullinen määrä tarvikkeita jokaista pistettä kohden. Tarvikkeet oli helppo pakata aamulla kotoa lähtiessä mukaan, sillä kaikki mahtuivat takakonttiin yhdellä kertaa. Meitä oli yhteensä neljä ohjaajaa. Itse ohjasin yhtä pistettä ja toimin myös kellottajana sekä puhalsin pilliin aina kun tuli vaihdon aika. Näin saimme aikataulun pitämään ja tiimit vaihtamaan jouhevasti rastilta toiselle.

Koen, että tapahtuma oli onnistunut. Kaikki sujui hyvin, osallistujat olivat aktiivisesti mukana toiminnassa ja viihtyivät. Sää oli sopiva, ja kaikki olivat pukeutuneet sopivilla ulkoiluvaatteilla. Tapahtuman lopuksi keräsin kaikki yhteiseen piiriin kiittääkseni tuokiosta ja kysyäkseni lapsilta suoraa palautetta heti tapahtuman päätteeksi. Kerroin lapsille, että aina jos vastaat kysymykseeni "joo", niin nosta käsi ilmaan, ja voit sanoa myös ääneenkin "Joo!". Ensimmäiseksi kysyin, että kenellä oli kivaa. Kaikki vastasivat innosta puhkuen "Joo!". Kysyin erikseen jokaisesta toimintapisteestä, että pitivätkö he siitä. Kaikki

vastasivat myöntävästi, paitsi yksi ainoa lapsi sanoi yhden pisteen kohdalla, että ei. Katsoisin, että lapsilta saatu suora palaute oli pääasiassa oikein positiivista, ja näin ollen sain tehtyä suoran päätelmän jo tilanteesta siitä, että he todella tykkäsivät. Touhu-aamu oli onnistunut.

6.3 Palautelomakkeet

Tein perhepäivähoitajille yksinkertaisen palautelomakkeen. He palauttivat lomakkeet päivähoidonohjaajille sähköpostitse, ja ohjaajat välittivät palautteet minulle. Palautteissa oli pääasiassa positiivista palautetta tapahtumasta. Kaikki vastanneet olivat sitä mieltä, että aamupäivän ajankohta oli hyvä ja tapahtuman kesto oli sopiva. Rakentavaakin palautetta onneksi saatiin. Yksi vastaaja pohti, että vastaavia pieniä tapahtumia voisi järjestää perhepäivähoitajille kaupungin sisällä alueittain. Se voisi mahdollistaa useampien osallistumisen. Tämä on varmasti totta, sillä joiltakin sivukyliltä tulee jo paljonkin matkaa keskustaan. Toisaalta tapahtumassa oli sivukylienkin edustusta paikalla. Autolla pääsee näppärästi kulkemaan hoitolasten kanssa, mikäli hoitolapsia on hoidossa sellainen määrä, että he mahtuvat autoon ja mikäli kuljettavaan matkaan ei kulu kohtuuttoman paljon aikaa.

Toinen vastaaja pohti, että vastaavia tapahtumia voisi olla useamminkin. Olen samaa mieltä, sillä tällainen vastaavan kokoinen pieni tapahtuma on helppo järjestää ja välineistöäkin oli sen verran kohtuullisesti käytössä, että kaikki mahtuivat takakonttiin ja saatiin paikalle yhdellä kuljetuskerralla. Pieni tapahtuma ei vaadi liian suuria suunnitelmia, eikä suurta rahallista panostusta syntyäkseen, vaan enemmänkin intoa keksiä mukavaa, innostavaa ja kaikille sovellettavissa olevaa ohjelmaa.

6.4 Esitteen toteuttaminen

Tarkoituksena oli luoda jokaisen perhepäivähoitajan tarpeeseen sopiva infopaketti varhaiskasvatusikäisten liikunnasta ja siitä, mitä heidän varhaiskasvattajana olisi hyvä ottaa huomioon. Yritin tiivistää esitteen mielenkiintoiseksi ja riittävän tiiviiksi paketiksi, joka sisältää tärkeimmät asiat Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisusta Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset.

Esitteessä käsitellään asioita pääasiassa varhaiskasvattajan näkökulmasta, joten en ole lähtenyt täyttämään sitä kaikella mahdollisella liikuntaan liittyvillä asioilla. Lepo ja ravinto mainitaan sisällössä tärkeinä asioina, mutta niitä ei avata sen enempää, koska molemmat ovat hyvin laajoja aiheita, eikä esite pysyisi enää tiiviinä. Lisäksi perhepäivähoitajilla on yleensä vankkaa tietoa ja taitoa ruuasta ja tarvittavasta levosta.

Esitteessä käydään läpi joitain osioita myös perheen näkökulmasta. On tärkeää ymmärtää perheen rooli lapsen varhaisvuosien fyysisessä aktiivisuudessa, sillä vain osa suosituksista toteutuu hoitopaikassa ja loppuosan pitäisi toteutua kotona. Perheen aktiivisuudella ja panostuksella on suuri vaikutus lapsen liikkumisen mahdollisuuksiin vapaa-ajalla ja sitä kautta liikunnallisen, terveellisen elämäntyylin oppimisessa.

Tiivistin varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset seitsemän sivun kokonaisuudeksi, jonka tarkoitus oli koota yhteen perhepäivähoitajan näkökulmasta tarpeelliset ja toteutettavissa olevat asiat sekä tiedot. Sen vuoksi en ottanut kaikkia aiheita suoraan alkuperäisistä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista, vaan sovelsin sisältöä. Yhdistin ohjatun liikunnan ja liikunnan ohjauksen varhaiskasvatuksessa aiheet yhdeksi kokonaisuudeksi, koska niistä löytyi samankaltaisia asioita.

Esitteestä löytyy nämä kohdat: johdanto aiheeseen, varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa, perheen rooli liikunnallisen elämäntyylin rakentajana, lapsilähtöisyys, ympäristö, liikuntavälineet ja lelut sekä taitoja tekemällä, turvallisesti.

Johdanto johdattaa lukija aiheen äärelle. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa kävin läpi niiden sisältöä. Ohjattu liikunta varhaiskasvatuksessa osiossa käyn läpi sitä, miten suunnitella ohjattua liikuntaa, millä tavoin ohjaaja saa motivoitua lapsia ja miten toiminnallisuutta voi hyödyntää työn arjessa muulloinkin kuin pelkässä varsinaisessa liikunnassa. Perheen rooli liikunnallisen elämäntyylin rakentajana käsittelee sitä, miksi perhe on niin tärkeässä asemassa siinä, että lapsi saa rakennettua monipuolista liikunnallista elämäntapaansa. Perheellä on tärkeä rooli, sillä vain osa suosituksista toteutuu varhaiskasvatuksessa ja osa kotona. Lapsilähtöisyys -kohdassa käsittelin lapsilähtöisesti toimimisen hyötyjä niin vanhempien kuin varhaiskasvattajankin näkökulmasta. Ympäristö osiossa käsitellään ympäristön vaikutusta ja sen luomia mahdollisuuksia liikkumiseen. Liikuntavälineet ja lelut oli mielestäni keskeinen aihe, sillä ne vaikuttavat lasten fyysisen aktiivisuuden määrään, vaikkei lasten liikkuminen ole toki pelkästään välineistä kiinni. Taitoja tekemällä, turvallisesti osiossa käydään lyhyesti läpi sitä, mitä taitoja lapsen tulisi oppia ennen kouluikää sekä taitojen kartuttamista turvallisesti. Itse esite löytyy opinnäytetyöni liitteistä.

Esitteen tekeminen oli todella mielenkiintoista. Esite oli käytännössä valmis jo joulukuussa 2017. Intouduin muokkaamaan tekstiä vielä lisää ja se kannatti. Lopputuloksena on selkeämpi luettavuus ja vielä tiivistetymmpi kokonaisuus, sillä sain puristettua koko esitteen lopulta seitsemään sivuun, joista yksi on kansilehti ja kuusi sivua tekstiä. Jälkikäteen ajateltuna pienen, tiiviin esitteen tekeminen vei pitkältä aikaväliltä paljon aikaa, mutta halusin panostaa siihen, jotta siitä tulee hyvä.

Tarkoituksena oli esittää esitteen aiheet tiivistetysti perhepäivähoitajille heidän työnohjausillassaan. Päivämäärä päätettiin alkuvuodesta. Esittelin esitteen perhepäivähoitajille heidän työnohjausillassaan muun ohjelman päätteeksi 14.3.2018. Olin valmistellut esitystäni varten powerpoint -esityksen, johon olin koonnut pääpointteja esitteestä sekä pari kuviota, mutta valitettavasti videotykin johdon pää ei sopinut minun koneeseeni eikä muihinkaan paikalta löytyneisiin koneisiin, joten ihan ilman kummelluksia ei päästy siinä tilanteessa. Perhepäivähoitajat joutuivat seuraamaan esitystä ilman visuaalista tukea, mutta jaksoivat silti onnekseni kuunnella asian sisällön, vaikka heillä oli jo valmiiksi työpäivät alla ja aiempaa ohjelmaa työnohjausillassaan. Pääasia oli kuitenkin se, että sain sen esiteltä ja he saivat alustavaa tietoa siitä, mitä esitteessä käsitellään, ja mistä esite on koottu. Informoin, mistä he löytävät varsinaiset varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Ikäväkseni unohdin kuitenkin mainita heille, että he tulevat saamaan esitteen lisäksi myös leikkiliitteen, jossa on touhu-aamuna mukana olleet leikit.

6.5 Leikkiliite

Leikkiliitteeseen on koottu Touhu-aamun rastiradalla käyttämäni leikit ohjeineen yhdeksi paketiksi. Siinä on kuuden toimintapisteen ohjeet. Kahdessa pisteessä oli kaksi toimintaa samalla pisteellä. Kokosin liitteeseen tapahtumaa varten helposti sovellettavia leikkejä ja tuokioita 0-5 -vuotiaille. Tapahtumaa varten tulostin toimintapisteen sekä laminoin ne, jotta ne kestävät sääolosuhteita, joita ei voinut tietää etukäteen.

Leikkiliitettä tehdessäni hyödynsin ideoita ja ajatuksia jo aiemmin toteuttamieni tapahtumien antamilla kokemuksilla nykyisen koulutukseni, entisen koulutukseni sekä työtehtävieni kautta. Välillä etsin myös netistä leikki-ideoita sekä tutkin myös päivähoitotoimiston työntekijän lähettämän linkin takaa löytyvät leikit. Aluksi pohdin, pitäisikö rastiradalla olla joku tietty yhtenäinen teema, mutta en lähtenyt lopulta toteuttamaan sellaista. Käyttämäni leikit toimivat hyvin yksittäisinäkin. Näin perhepäivähoitajienkin on myös helppo hyödyntää niitä erilaisiin teemoihin, joita he työssään lasten kanssa toteuttavat. Leikkejä pystyy soveltamaan moneen eri teemaan sopivaksi jo pienilläkin muutoksilla.

Leikkiliite jaettiin sähköisesti kaikille perhepäivähoitajille ja he saivat sen käyttöönsä työkaluksi. Heillä on varmasti käytössään jo lukematon määrä leikkejä ja muuta toimintaa lapsille. Toivon silti, että leikkiliite olisi heille hyödyllinen ja että he saisivat sieltä mahdollisesti jotain uutta tietoa. Leikkiliite on jaettu kaikille perhepäivähoitajille, myös heille, jotka eivät olleet tapahtumassa mukana. Tällä tavoin hekin saivat näin uutta materiaalia käyttöönsä. Leikkiliite löytyy opinnäytetyön liitteistä kokonaisuudessaan.

6.6 Kirjallinen työ

Kirjallisessa työssä käsittelen varhaiskasvatuksen liikuntaan liittyvää teoriaa, projektia, eli tapahtumaa, esitettä ja toimintani arviointia. Tavoitteenani oli rakentaa näistä osista ymmärrettävä kokonaisuus lapsen liikunnan suosituksista sekä tarpeesta, joka palvelee perhepäivähoitajia työssään sekä muita aiheesta kiinnostuneita. Aiheen rajaaminen oli välillä haastavaa, sillä liikuntaan liittyy niin paljon muitakin elementtejä, päälimmäisinä esimerkiksi ravinto ja lepo. Ne molemmat on mainittu tärkeiksi tässä työssä liikuntaa käsittelevän tekstin ohessa, mutta molemmista aiheista olisi pystynyt kirjoittamaan paljon runsaamminkin.

Sopivien tietolähteiden etsiminen toi välillä haastetta. Vain osa lainaamistani kirjoista oli sellaisia, joita pystyin loppujen lopuksi hyödyntämään opinnäytetyöni teoriaosuudessa. Tekstiä on tullut muokattu moneen otteeseen tässä matkan varrella.

7 POHDINTA

Työni käsittelee varhaiskasvatusikäisten lasten liikuntaa. Suunnittelin, toteutin ja arvioin projektin perhepäivähoidossa oleville lapsille ja heidän hoitajille. Työ tarkastelee minulle mielenkiintoista aihetta ja rakentuu sen ympärille mielekkääksi projektiksi. Aihe herätti minussa itsessäni paljon pohtimista siitä, miten me aikuiset vanhempina tai varhaiskasvattajina näemme lapsen ainutlaatuisuuden sekä kyvykkyyden liikunnassakin, niin kuin muissakin asioissa. Mielestäni lapsen kuullen ei saisi koskaan sanoa, että hän ei ole liikunnallinen. Lapsi usein omaksuu aikuisen, varsinkin vanhempansa sanat totuutena ja alkaa pian uskomaan, että hän ei todella ole liikunnallinen, jos kerran äiti tai isä niin sanoo. Jokainen lapsi on liikunnallinen itselleen ominaisella tavalla.

Meidän kasvattajien tehtävä ja velvollisuus on antaa lapselle mahdollisuuksia saada onnistumisen kokemuksia ja mukavia elämyksiä liikunnan parissa, jotta lapsi pääsee kokeilemaan ja kehittymään. Kuten opinnäytetyöni teoriavaiheessa kirjoitinkin, niin liikunta ei ole tärkeää ainoastaan keholle, vaan yhtä lailla myös mielelle hyvän olon ja oppimisen edellytysten kannalta. Kun panostamme lapsen liikkumiseen, panostamme samalla hänen tulevaisuuteensa oppijana, terveellisesti kasvavana ja kehittyvänä lapsena sekä nuorena ja lopulta hänen tulevaisuuteensa aikuisuuden liikunnallisen elämäntavan ylläpitämisessä. Kun lapsi oppii jo varhain liikkumisen ilon ja hyödyt, hänen on helpompi noudattaa liikunnallista elämäntapaa myös aikuisena. Liikuntataidon oppimisessa keskeistä on myös kasvattajan suhtautuminen ohjaamiseen ja positiivisen ilmapiirin luominen, jossa lapsi kokee olonsa turvallisesti opetellessaan uusia asioita.

Luotaessa mahdollisuuksia liikkumiseen ei tarvita paljon resursseja, sillä esimerkiksi lähimetsiä tai leikkipuistoja voi hyödyntää monipuolisesti. Juokseminen metsässä, soralla, nurmikolla, pururadalla ja urheilukentällä tuntuvat kaikki erilaiselta jalan alla. Tutussakin ympäristössä voi myös liikkua uudella tavalla, esimerkiksi kävelemisen tai juoksemisen sijaan lasten kanssa voi kokeilla vaikkapa karhukävelyä tai muuta vastaavaa liikettä. Lapset ovat todella kekseliäitä, joten heiltä voi kysyä vaikkapa, kuinka jokin tietty eläin liikkuu. Vanhoja tuttuja leikkejä voi soveltaa moneen eri teemaan sopiviksi.

Varhaiskasvattaja voi antaa vanhemmille tietoa varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista, ja näin osaltaan hän voi vaikuttaa siihen, mitä liikuntaa ja minkä verran sitä lapsen kotona harrastetaan. Vanhemman ratkaistavaksi jää, toimiiko hän suositusten mukaisesti. Liikkuminen on lapsen etu, ja sen mukaisesti sekä varhaiskasvattajien että vanhempien tulisi aina toimia.

Liikuntatuokioita suunnitellessa varhaiskasvattaja huomioi lasten eri ikävaiheiden antamat valmiudet toimintaan. Koska perhepäivähoidossa on aina eri ikäisiä lapsia, toiminnan tulisi olla helposti muunneltavissa eri ikäisille sopivaksi. Liian kilpailullisia asetelmia on hyvä välttää varhaiskasvatuksessa, koska tarkoituksena ei ole mitata kenenkään paremmuutta. Tarkoituksena on, että lapset oppivat ja kehittävät ikä kautensa mukaisia taitojaan ja iloitsevat samalla tekemisestään. Leikkimielistä kisailua toki voi olla välillä. Siinä lapset oppivat kannustamaan toisiaan ja ymmärtävät, ettei aina voi voittaa. Liikunnassakin parasta on se, että lapsi oppii huomaamattaan leikin kautta. Varhaiskasvattajan on tärkeää ohjata kannustavasti sekä luoda hyvä ja turvallinen ilmapiiri lasten liikkumiseen.

Opinnäytetyön tarkoitus oli palvella varhaiskasvatustoimistoa, perhepäivähoitajia ja erityisesti hoitolapsia. Mielestäni työ onnistui pääpiirteittäin. Olisin voinut tehdä projektin

tiukemmassa aikataulussa, mutta perheellisenä ajankäyttö on välillä haasteellista. Minulle rauhallinen eteneminen sopi hyvin.

Tapahtuman suunnittelu oli minulle erittäin mieluista, tuttua ja sitä kautta suhteellisen vaivatonta. Tapahtumassa ohjaajana oleminen oli mukavaa, pääsin hyödyntämään ohjaamisessa persoonaani. Ohjatessa toimintaa olen omimmillani, koen sen olevan yksi vahvuuksistani. Toiminnallinen projekti sopi minulle hyvin, sillä toteutan mielelläni asioita käytännössä.

Leikkiliite toteutui hyvin helposti sen jälkeen, kun olin päättänyt tapahtuman toimintapisteet. Kokosin toimintapisteet yhdeksi selkeäksi tiedostoksi, joka oli helppo lähettää hyväksyttäväksi päivähoitotoimistolle. Tapahtumaa varten siistin vielä suunnitelman ulkoasua ennen toimintapisteiden tulostamista sekä laminointia.

Touhu-aamua koskeva palautelomake oli lyhyt ja yksinkertainen, mutta sen tekeminen vaati silti ajatustyötä. Tavoitteenani olikin saada siitä tarpeeksi yksinkertainen, jotta perhepäivähoitajat kokisivat, että siihen vastaaminen on helppoa ja nopeaa. Tavoite täyttyi onnekseni ja vastauksia tuli. Sain ruksien lisäksi myös kirjallista palautetta ”Muuta huomioitavaa tapahtumasta tai toiveita tulevaa ajatellen” -kohdassa. Se oli ehkäpä hyödyllisin osuus palautelomakkeessa, sillä sieltä sai palautetta niiden ajatusten ja ideoiden muodossa, joita en ollut laittanut valmiiksi vaihtoehtoiksi.

Esitteen tekeminen tarpeeksi tiiviiksi oli aluksi haastavaa. Sivuja oli aluksi noin kymmenen. Onneksi onnistuin silti tiivistää tekstiä entisestään. Oli haasteellista poimia sieltä tärkeimmät asiat, jotka koskettavat perhepäivähoitajia työssään ja joita he pystyisivät hyödyntämään. Käsittelin esitteessä myös perheen näkökulmaa, sillä varhaisvuosien

fyysisen aktiivisuuden suositukset eivät toteudu pelkästään varhaiskasvatuksessa. Varhaiskasvatus tekee saumatonta yhteistyötä kodin ja hoitopaikan välillä. Ajattelin, että perheen näkökulma on näin ollen aiheellista huomioida.

Opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittaminen ei ollut minulle helppoa. Sopivan lähdeaineiston löytäminen oli jossakin kohden haastavaa. Ison kirjallisen työn tekeminen ei ole välttämättä mukavuusalueellani. Pyrin ajattelemaan niin, että en voi kehittyä, jos en välillä laita itseäni tietoisesti oman mukavuusalueen ulkopuolelle.

Teoriapohjaa oli ajoittain haasteellista rajata sopivaksi, sillä aiheesta olisi helppoa lähteä etenemään moneen suuntaan. Olisin voinut kirjoittaa teoriaosuuteen enemmän ravinnosta ja levosta, mutta siinä olisi ollut vaarana, että opinnäytetyöni olisi lähtenyt sivuraiteille varsinaisesta aiheesta ja rönsyillyt hallitsemattomasti joka suuntaan.

Opin paljon uutta työn edetessä. En ole koskaan ennen tehnyt näin laajaa työtä yksin. Muutaman kerran tulinkin ajatelleeksi, että tämä olisi ollut varmaan jossain määrin helpompaa toteuttaa toisen opiskelijan kanssa, sillä ideoita ja ajatuksia olisi voinut pallorella vastaparin kanssa ja sitä kautta työhön olisi voinut saada uusia ulottuvuuksia, joita ei itse ehkä keksinyt. Toivon, että opinnäytetyöni ei jäänyt kuitenkaan vajaaksi sen vuoksi. Oma haasteensa oli kirjata projektin kulku selkeästi ja niin että raportin jäsenitys pysyy selkeänä. Olen yrittänyt saada siitä selkeän näköisen niin itseni kuin lukijankin kannalta silmin luettuna. Tehdessäni tätä opin samalla koko ajan uuttakin tietoa aiheesta. Tulen varmasti hyödyntämään oppimaani tulevaisuuden työkentillä.

LÄHTEET

Alasuutari, M. 2003. Kuka lasta kasvattaa. Helsinki: Gaudeamus Kirja / Oy Yliopistokustannus University Press Finland.

Ammattinetti. Saatavissa: www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/301_ammatti. Viitattu 1.3.2018.

Hüther, G. & Hauser, U. 2015. Jokainen lapsi on lahjakas. Helsinki: Schildts & Söderströms.

Ijäs, K. 2009. Arvot asuvat kotona. Helsinki: Kotimaa-yhtiöt Oy / Kirjapaja.

Jaakkola, T. 2016: Juokse, hyppää, heitä, ota kiinni. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kalajoen kaupunki Varhaiskasvatussuunnitelma. 2017. Saatavissa: <https://kalajoki.fi/wp-content/uploads/2015/10/VARHAISKASVATUSSUUNNITELMA-2017.pdf>. Viitattu 2.11.2017.

Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. & Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. Jyväskylä: Gummerrus.

Opetushallitus. 2016. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf. Viitattu 22.9.2017.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>. Viitattu 11.9.2017.

Pönkkö, A., Sääkslahti, A. 2011. Liikkuva lapsi. Teoksessa E. Hujala & L. Turja. (toim.) Varhaiskasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-Kustannus, 136-150.

Pönkkö, A. & Sääkslahti, A. 2017. Liikuntapedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka. 2. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 486-504.

Raittila, R. 2013. Pienryhmätoiminta ja leikkialueet. Teoksessa Karila, K. & Lipponen, L. (toim.) Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino, 69-94.

Varhaiskasvatuslaki. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1973/19730036>. Viitattu 4.1.2017.

Viittala, K. 2006. Lasten yhteinen varhaiskasvatus. Tampere: Tampere University Press.

JOHDANTO

Lapsi on luonnostaan liikkuva ja liikunnallinen olento. Se on synnynnäinen ominaisuus meissä kaikissa, sillä vauvasta asti ihmisellä on tarve liikkua. Lapsen liikunta on käytännössä fyysisesti aktiivista leikkiä ja lapsen pitää saada päivittäin harjoitella motorisia perustaitojaan. Lapsi joka ei ole liikunnallinen on sellainen käsite, joka on olemassa vain aikuisen päänsä sisällä, jos sen antaa olla. Jokainen lapsi on liikunnallinen itselleen ominaisimmalla tavalla. Siksi varhaiskasvatuksenkin kentällä monipuolisuus on tärkeää ja liikunnallisen elämäntyylin rakentaminen on suurempi kokonaisuus kuin pelkkä liikunta aiheena.

Liikkuminen on jokaisen lapsen oikeus. Se on tärkeää niin keholle kuin mielelle. Liikunnan tulisi olla hauskaa ja antaa lapsille onnistumisen elämyksiä. Lapsella tulisi olla mahdollisuus vaikuttaa liikuntamuotoihinsa ja kokeilla erilaisia lajeja sekä asioita. Varhaiskasvattajan tehtävänä on suoda lapselle turvallinen ja kannustava ympäristö, jossa hän voi kokeilla ja liikkua huoletta.

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksissa puhuttaessa lapsen fyysisestä aktiivisuudesta, tarkoitetaan sillä kaikkea lapsen elämään sisältyvää, kuormittavuudeltaan eritasoista liikuntaa. Näitä ovat leikkiminen, sisätiloissa sekä pihalla puuhastelu, kotiaskareet, retkeily, ulkoilu sekä ohjatut liikuntatuokiot.

(Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 6)

Kuvio: Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 14.



VARHAISVUOSIEN FYYSISEN AKTIIVISUUDEN SUOSITUKSET

Opetus- ja kulttuuriministeriö on laatinut uudet liikuntasuosituksset vuonna 2016. Nämä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset ovat osa opetus- ja kulttuuriministeriön yhdessä sosiaali- ja terveysministeriön kanssa koordinoiman Terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikunnan linjausten 2020 (TEHYLI) toimeenpanoa. Hankkeen taustalla on YK:n lapsen oikeuksien yleissopimus sekä tieteellinen tutkimustieto aiheesta, kuinka lapsen oikeuksien toteutumisesta pystytään edistämään fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan avulla. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 7).

Uusien lasten liikuntasuosituksien mukaan alle 8-vuotiaiden lasten päivään liikuntaa pitäisi sisältyä **vähintään kolme tuntia**. Kokonaisuuden tulisi muodostua kevyestä liikunnasta, reippaasta ulkoilusta sekä erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Kolmesta tunnista kaksi rakentuu kevyestä liikunnasta ja reippaasta ulkoilusta, jäljelle jäävä tunti erittäin vauhdikkaasta fyysisestä aktiivisuudesta. Vanhempien aktiivisuus on tärkeässä roolissa, sillä osa liikunnasta toteutuu varhaiskasvatuksessa, osa kotona.

Liikunta on tärkeää lapsen hyvinvoinnille ja terveydelle. Liikunta luo elämyksiä ja iloa sekä edistää yhteisöllisyyttä. Liikkuessaan yhdessä muiden lasten kanssa lapsi kehittää vuorovaikutustaitoja ja sosiaalisia suhteita. Liikunta edistää myös psyykkistä hyvinvointia. Se auttaa myös vähentämään stressiä. Jotta lapsi kasvaa ja kehittyy normaalisti, tulee hänen saada liikua tarpeeksi. Fyysinen aktiivisuus tukee lasten yleisiä oppimisen edellytyksiä vaikuttamalla myönteisesti tiedollisiin prosesseihin, kuten tarkkaavaisuuteen, vireystilaan ja muistamiseen. Se kehittää myös motoriikkaa ja fyysistä toimintakykyä sekä ennaltaehkäisee elintasosairauksia. Fyysiset taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi leikkii yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä, kaikkina vuodenaikoina.

Suosituksissa korostetaan myös riittävää lepoa ja unta sekä terveellistä ravintoa. Lisäksi yli tunnin pituisia istumajaksoja tulisi välttää sekä lyhyitäkin paikallaoloja pitää tauottaa. Suositusten toteutumisen suhteen tärkeässä roolissa ovat vanhempien tarjoama tuki, liikkumiseen kannustava ilmapiiri, liikuntavarusteiden ja -välineiden tarjoaminen lapsen käyttöön sekä lapsen liikuntatoiveiden kuunteleminen. Jos kotona panostetaan yhdessä liikkumiseen, niin jo silloin lapset saavat liikkumisen mallin ja oppivat, että se kuuluu arjen rutiineihin.

(Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21,13-14).

OHJATTU LIIKUNTA VARHAISKASVATUKSESSA

Varhaiskasvatuslain perusteella jokaisella päivähoidossa olevalla lapsella on oikeus liikuntakasvatukseen, joka on suunniteltua, tavoitteellista sekä monipuolista. Toiminta tulisi suunnitella siten, että se tukee lapsen kokonaisvaltaista kasvua ja kehitystä. Lisäksi tulee katsoa, että fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan merkitys lapsen oppimisen, terveyden sekä hyvinvoinnin edistämisessä toteutuu. Jotta kaikilla lapsilla olisi mahdollisuus oppia sekä nauttia liikunnasta, tulee varhaiskasvattajan ottaa lastenkin toiveet huomioon suunnitellessaan liikuntaa. Toiminnan tulee olla monipuolista, sillä sen tulee sopia erilaisille lapsille, koska lapset ovat yksilöitä erilaisine tarpeineen. Lapsen sukupuoli, perhe, kulttuuri, kieli, terveys tai muut yhdenvertaisuustekijät eivät saa vaikuttaa lapsen osallistumismahdollisuuksiin. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 10).

Lapsella on yleensä luontainen halu liikkua ja oppia uutta. Lapset haluavat myös onnistua, eikä heillä yleensä ole epävarmuutta omista taidoistaan. Tärkeää on, että lapsi saa harjoittaa taitojaan turvallisen aikuisen innostavassa sekä kannustavassa ohjauksessa. Ilmapiiri välittyy lapselle erityisesti hänen saamastaan palautteesta. Positiivinen palaute kantaa pitkälle ja sen saattaa muistaa vielä vuosienkin päästä. On tärkeää muistaa kehua ja kannustaa hyvästä yrityksestä, eikä pelkästään täysin onnistuneesta suorituksesta. Näin lapsi saa positiivista palautetta omista taidoistaan, jolloin hän uskoo taitoihinsa sekä itseensä, ja innostuu yrittämään uudelleen

sekä kehittymään. Tärkeintä on olla kannustava sekä luoda hyvä ja turvallinen ilmapiiri liikuntakasvatuksen toteutumiseen. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 27).

Liikuntaa suunniteltaessa voi huomioida esimerkiksi mahdolliset paikalliset yhteistyötahot esim. liikuntajärjestöt. Vuodenaikoja sekä erilaisia toimintaympäristöjä voi ja kannattaa hyödyntää monin tavoin. Toiminnallisuutta voi hyödyntää myös lauluissa ja leikeissä, joissa voi liikkua. Pihapiiristä tai leikkipuistosta löytyviä välineitä ja telineitä voi käyttää lasten omaehtoisen liikkumisen mahdollistamisen lisäksi mielikuvituksellisesti myös ohjatuissa toimintatuokioissa. Ohjatessa tulisi tehdä havaintoja sekä arvioida lasten havaintomotorisia ja motorisia taitoja sekä muita osa-alueita. Näitä taitoja olisi tarkoituksellista vahvistaa lasten liikkuesssa. Ohjatun ja omaehtoisen liikunnan määrien sekä sisältöjen toteutus olisi hyvä toteuttaa siten, että omaehtoista liikkumista voidaan lisätä luomalla sille lapsen kiinnostusta herättäviä sisältöjä sekä monenlaisia mahdollisuuksia. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 31). Varhaiskasvattaja voi myös ottaa selvää paikkakuntansa ulkoilumahdollisuuksista ja kertoa niistä lasten vanhemmille. Lisäksi vanhempia voi informoida varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksista. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 24).

PERHEEN ROOLI LIIKUNNALLISEN ELÄMÄNTYYLIN RAKENTAJANA

Perheen kanssa tehtävä yhteistyö on tärkeä asia kokonaisvaltaisen lapsen hyvinvoinnin kannalta, mutta liikunnallisen elämäntyylin rakentumisessa se on myös merkittävässä osassa. Päivähoidossa harjoitettava liikunta ei yksistään riitä täyttämään suositusten mukaista liikunnantarvetta. Perheellä on tärkeä rooli lapsen liikkumisen turvaamisessa. Ihan tavallinen ulkoileminen ja yhdessä puuhasteleminen ovat avaimia, joiden avulla lapsi oppii liikunnallisen elämäntyylin. Yhdessä puuhastellessa lapsi oppii myös vuorovaikutustaitoja. Vanhemman kanssa koettu yhteinen onnistumisen ilo tukee lasta myönteisen minäkuvan muodostamisessa. Se auttaa matkalla kohti fyysistä aktiivisuutta, joka edistää terveellisen ja liikunnallisen elämäntavan oppimista. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 9).

Nykytilanne on se, että arkisin perheet käyttävät yhteiseen aktiiviseen puuhasteluun aikaa keskimäärin alle 30 min. Viikonloppuisin siihen käytetään hieman enemmän aikaa. Alle puolet perheistä liikkuvat yhdessä 1–2 kertaa viikossa. Viidesosa perheistä liikkuu päivittäin yhdessä. Vanhemmat ovat tärkeitä roolimalleja lapsille elintapojen lisäksi liikkumisessa, sillä on todettu, että fyysisesti aktiivisten

vanhempien lapset ovat yleensä itsekkin aktiivisempia kuin muut lapset.

Vanhempi voi lisätä lapsen fyysistä aktiivisuutta tukemalla, kannustamalla, kehumalla sekä tarjoamalla käyttöön liikuntavälineitä ja -varusteita. Vanhempien tuki ja positiivinen suhtautuminen ovat tärkeitä, mutta silti valtaosa vanhemmista kannustaa lastaan fyysisesti aktiivisiin leikkeihin tai liikkumiseen vain pari kertaa viikossa. Lapset ovat yleensä aktiivisimpia lasten keskinäisissä leikeissä, joten ikätovereista löytyvä leikkiseura on hyväksi. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 16).

Mitä perhe voi sitten käytännössä tehdä yhdessä lapsen kanssa? Tietysti leikkiä, liikkua, retkeillä, ulkoilla, kehua, kannustaa sekä tukea intoa liikkumiseen siihen sopivilla vaatteilla ja varusteilla. Sisätiloissakin on mahdollista olla fyysisesti aktiivinen, esimerkiksi tekemällä kotitöitä. Perhe huolehtii lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, eli pitää huolen siitä, että lapsi saa riittävän määrän unta, terveellistä ruokaa, lepoa, leikkiä sekä muuta fyysistä aktiivisuutta. Huoltajan vastuulla on pitää silmällä sekä tarvittaessa rajoittaa fyysisesti passiivista toimintaa sekä tauottaa pitkäkestoista istumista. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 14).

LAPSILÄHTÖISYYS

On todettu, että lapsilähtöisesti toimivien vanhempien lapset saavat liikkeessään onnistumisen kokemuksia. Nämä lapset kokevat itsensä päteviksi ja kykeneviksi, joka taas kasvattaa motivaatiota liikunnan suhteen. Päinvastaisesti taas vaativien sekä hyvin kontrolloivien vanhempien lapset liittyvät liikuntaan enemmän huonoja kokemuksia. Lapsi tuntee itsensä tärkeäksi, kun hän kokee, että hänen ajatuksiaan kuunnellaan. Se vahvistaa kokemusta pätevydestä. Osallisuuden kautta lapsi oppii myös hiljalleen vastuullisuutta itsestään sekä muista. Näin oppii lisäksi vuorovaikutustaitoja, empatiaa ja sopimaan asioista yhdessä toisten kanssa. Lapsen kuunteleminen ja hänen ajatuksiensa huomioiminen ovat hyviä kasvatustapoja, sillä tällä tavoin lapsi näkee toimintamallin toisen ihmisen kunnioittamisesta.

Varhaiskasvattaja voi toteuttaa lapsilähtöisyyttä liikunnassa ja sen suunnittelussa huomioimalla ja kuuntelemalla tasapuolisesti kaikkia lapsia. Lasta voi kiittää mielipiteistä ja hyvistä ideoista. Suunnitellessa toimintaa on hyväksi tehdä helposti muokattavia suunnitelmia ja ohjatessa antaa mahdollisuuden tullen mahdollisuus lasten ajatuksille tai toiveille. Lapsen ilmeistä, eleistä ja sanomisista näkee ja kuulee selkeästi, mistä hän pitää ja mistä ei. Lapsen kannattaa antaa osallistua suunnittelemiseen, päättämiseen ja antaa mahdollisuus valita asioita ikäänsä ja kehitystasoonsa nähden sopivalla tavalla. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 19).

YMPÄRISTÖ

Lapsi kiinnostuu yleensä helposti kaikesta ympärillään näkemästään tilasta ja keksii sille monenlaisia käyttötarkoituksia, niin sisällä kuin ulkona. Luonnon tarjoamat mahdollisuudet ovat lapselle usein mieluisia paikkoja liikkua. Kasvattajan ratkaistavaksi jää se, kuinka lapsi saa käyttää hyödyksi keksimänsä tavat kokeilla liikkua eri tavoin, mm. hallita kehoaan ja ilmaista itseään. Lapset pitävät siitä, kun he saavat muokata ympäristöään leikkeihin.

Kasvattajan tehtävänä on suoda lapsille mahdollisuuksia liikkua erilaisissa ympäristöissä. Taidot kehittyvät monipuolisesti, kun lapsi pääsee leikkimään yhdessä muiden lasten kanssa erilaisissa ympäristöissä ja kaikkina vuodenaikoina. Erilaisilla pohjilla liikkuminen kehittää motoriikkaa. Lähiympäristön sekä vuodenaikojen vaihtelun tarjoamat vaihtoehdot kannattaa hyödyntää. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 23-24).

Käytettävissä olevaa ympäristöä voi muokata yhdessä lasten kanssa liikkumiseen ja leikkeihin sopiviksi. Lapsille kannattaa antaa mahdollisuus puuhasteluun jättämällä näkösalille jotain tekemiseen innostavaa, koska usein lapset liikkuvat aktiivisimmin silloin, kun ympäristöä ei ole tehty täysin valmiiksi. Näin he pääsevät käyttämään mielikuvitustaan monipuolisesti. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 19).

LIIKUNTAVÄLINEET JA LELUT

”Lasten liikkuminen ei ole välineistä kiinni, mutta niiden on osoitettu vaikuttavan lasten fyysisen aktiivisuuden määrään.” (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 25).

Usein lapset ovat kiinnostuneita urheiluvälineistä ja leluista. Jotta lapsi innostuisi liikkumaan ja saisi monipuolisia kehollisia kokemuksia ja elämyksiä, olisi hyvä hyödyntää siihen tarkoitukseen myös liikuntavälineitä, leluja sekä muita tarvikkeita. Olisi hyvä, että aktivoivat lelut ja välineet olisivat helposti lapsen saatavilla ja vapaassa käytössä. Liikuntavälineet kuluvat käytössä ja se kuuluu asiaan, eikä niitä tarvitse kulumisen takia varoa käyttämästä. Liikkumiseen innostavien välineiden ei aina tarvitse olla mahdollisimman helppoja käsitellä. Esimerkiksi jotkut välineet voivat olla suuria tai jopa melko painaviakin, joten niiden käyttäminen vaatii lapselta ponnistelua tai vaikkapa monen lapsen yhteistyötä. Välineiden ja lelujen ei tarvitse olla kalliita tai urheiluliikkeestä hankittuja. Riittää, että käytössä on muutama perusväline, esimerkiksi pallo ja hyppynaru. Molempia pystyy hyödyntämään monin eri tavoin leikeissä ja peleissä. (Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 26).

TAITOJA TEKEMÄLLÄ, TURVALLISESTI

Tavoitteena on, että ennen kouluiän saavuttamista lapsi osaisi kävellä, juosta, hyppiä, loikkia ja kiivetä. Lisäksi lapsen tulisi osata kulkea portaissa ja heittää, ottaa kiinni, lyödä ja potkaista palloa. Koulutaipaleen alussa lapsen olisi hyvä osata ajaa pyörällä, luistella, hiihtää sekä liikkua matalassa vedessä. Jos lapsella on vaikeuksia liikkumisessaan, erityisen tuen tarve on tunnistettu tavoitteen mukaan jo varhaiskasvatasiässä.

Mahdollisten vaaratilanteiden syntymisen tiedostaminen ja ennakointi on turvallisuuden luomista. Turvallisuutta on myös se, että lapset saavat harjoitella ikätasonsa mukaisesti sopivia taitoja. Turvallisuuden huomioiminen on hyvä asia, mutta liiallinen varominen ja varoittaminen saattaa estää lasta oppimasta. Varhaiskasvattajan ei kannata kieltää turhaan, vaan lapsen pitää antaa kokeilla taitojaan turvallisessa ympäristössä. Lapsi nauttii oppimistaan taidoista, joten niiden harjoitteluun kannattaa varata riittävästi aikaa ja tilaa. Lapsen oikeus on saada apua, mikäli hänellä on liikkumisensa kanssa ongelmia. Tukea tarvitseville lapsille tulee tarjota välineitä, jotka mahdollistavat ja helpottavat heidän liikkumistaan.

(Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset, Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:21, 20-21).

TOUHU-AAMUN LEIKKIRATA

1. TUPLATOUHUPISTE

NUORALLA KÄVELY

Nyt tasapainoillaan! Maahan on asetettu erilaisia naruja, joita pitkin pääset kävelemään päästä päähän. Ole tarkkana ettet tipahda nuoralta! Onnea matkaan!

JOEN YLITYS

Koita hyppiä lautalta lautalle (korilta korille) päästäksesi joen yli. Varo vedessä piileskeleviä krokotiileja!

2. KAPTEENI KÄSKEE

Kapteeni käskee tekemään erilaisia suoritteita. Kuunnelkaa tarkkaan kapteenin ohjeita! Kapteeni saattaa yrittää huijata välillä.

SATEENVARJOLEIKKI

Seistään piirissä, keskellä olijalla on sateenvarjo. Kun sateenvarjo aukeaa, nouseaan varpaille, ja kun se suljetaan, mennään pieneksi kyykkyyyn.

3. TARKKUUSHEITTO

Heitä sanomalehtimyttyjä ämpäreihin viivan takaa. Yritä saada mytty jokaiseen ämpäriin vuorollasi. Onnea koitokseen!

4. VÄRIPEILI

Leikissä on ohjaaja. Tähän tarvitaan jonkinlainen lähtöviiva ja ehkä maaliviivakin (tai sitten vaan katsotaan kuinka pitkälle lapset pääsivät ennen kuin aika loppuu.). Ohjaaja saa vapauden vetää leikin parhaaksi katsomallaan tavalla.

Ohjaaja sanoo ”Se jolla on punaista, voi ottaa askeleen” ja punaista vaatetta omaavat ottavan yhden askeleen, ”se jolla on sinistä”, jne... askelien määrää voi vaihdella lapsiryhmän iän ja taitotason mukaan. voi käyttää myös välillä samoja värejä.

5. HARAKKA HYPPII

Lausutaan runo ja tehdään siihen kuuluvat liikkeet:

Harakka hyppii maassa – Hypitään paikallaan.

Västäräkki keikkuu kivellä – Keinutaan puolelta toiselle.

Varpunen nokkii katolla – Koputetaan sormilla päätä.

Kissa köyristää selkäänsä – Köyristetään selkää.

Kaikki linnut pelkää – Vapistaan.

Tuolla ne jo lentää – Heilutetaan käsiä kuin siipiä.

Omaan pikku pesään – Tehdään käsistä pesä.

Voidaan tehdä monta kertaa, hitaasti nopeasti, jne.

6. MATOÄITI JA LAPSET

Ohjaaja ripottelee pienehkölle alueelle (n. 15 x 15 m / lapsimäärän mukaan) villalangan pätkiä (pituus noin 10 cm). Langat saavat olla kahta eri väriä, ainakin toinen maan väristä helpommin erottuva. Lankoja saa olla paljon (max noin 200 kpl jos on iso ryhmä). Ennen etsintää ohjaaja näyttää lapsille kyseisistä langoista punotun ”matoäidin”, jonka kadonneita poikasia lapset saavat etsiä.

Jos kaikki langat löytyvät liian nopeasti, etsinnän voi toistaa.

Palautekysely

Kiitos teille kaikille touhu-aamuun osallistumisesta! Nyt kun olette hetken aikaa saaneet sulatella tapahtumaa, olisin kiinnostunut kuulemaan palautetta. Täyttäessäsi kyselyä laitathan merkin (valitsemasi kirjain esim. x) mielestäsi sopivimpaan kohtaan. Viimeisessä kohdassa voit jatkaa omaa tekstiäsi tarvittaessa toiselle sivulle. Täytettyäsi kysely tallenna tiedosto ja lähetä se takaisin sähköpostitse Annelle anne.jokela@kalajoki.fi tai Piialle piia.tilvis-juola@kalajoki.fi. Vaihtoehtoisesti voit tulostaa lomakkeen, täyttää sen käsin ja palauttaa päivähoitotoimistolle. Palautathan kyselyn perjantaihin 6.10. mennessä. Kiitos jo etukäteen!

Kyllä Ehkä Ei

1.Tapahtuman ajankohta oli sopiva

2.Tapahtuman kesto oli riittävä

3.Tapahtumassa oli sopiva määrä aktiviteetteja

4.Jokaisen rastin kesto oli riittävä aktiviteetin suorittamiseen

5.Lapset pitivät tapahtumasta

6.Tapahtuma vastasi odotuksiani

7.Haluaisin että vastaavanlaisia tapahtumia olisi useammin

8.Oli mukava tavata muita perhepäivähoitajia

Muuta huomioitavaa tapahtumasta tai toiveita tulevia ajatellen: